PHOTOGRAPHER

www.mypotret.com

DESIGN COVER

BENNY PANGADIAN

DIPUBLIKASIKAN OLEH:
DEWAN PENGURUS DAERAH PEMUDA THERAVADA INDONESIA
SUMATERA UTARA

PATRIA
www.patria.or.id

JUDUL ASLI:
MESSAGE OF THE BUDDHA
PESAN SANG BUDDHA

KARYA DARI:
BHIKKHU DHAMMAVUDDHO MAHA THERA
www.vbgnet.org

DIALIH-BAHASAKAN OLEH:
RETY CHANG EKAVATTI, S.KOM, BBA
YULIANA LIE PANNASIRI, MBA

DISUNTING OLEH:
NYANNA SURIYA JOHNNY, S.E, AKT
ANDROMEDA NAULI, Ph.D

PESAN SANG BUDDHA

Bhikkhu Dhammavuddho Maha Thera

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

PENDAHULUAN

Para Buddha muncul di dunia sekali dalam kurun waktu yang sangat lama, pada saat dunia terjerumus ke dalam gelapnya ketidaktahuan akan realitas atau eksistensi Kebenaran. Pencerahan-diri oleh usaha mereka sendiri yang tekun, mereka membawa cahaya pengetahuan ke dunia. Seorang Buddha adalah "Yang Sadar" atau "Yang Tercerahkan" terhadap Kebenaran yang berhubungan dengan alam semesta. Meskipun terlahir sebagai seorang manusia, setelah pencerahan-Nya, seorang Buddha tidak bisa dianggap sebagai seorang manusia, makhluk alam surga, atau jenis makhluk apapun. Ini dikarenakan Beliau telah sepenuhnya melepaskan ego atau diri/pribadi[1] yang dilekati oleh semua makhluk. Keberadaan-Nya melampaui semua makhluk di alam semesta ini.

Semua Buddha membabarkan pesan yang sama : "Hindari kejahatan, lakukan kebajikan, sucikan pikiran"[2] Ini juga dikenal sebagai Tiga bagian pelatihan untuk mendapatkan berkah/pahala kebajikan. Ajaran-Nya sering dikenal sebagai *Dhamma*, sementara *Sangha* merujuk pada bhikkhu/bhikkhuni[3], idealnya mereka yang Mulia *(Ariya)*.

1. HINDARI KEJAHATAN

Ini berarti tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Kriteria baik dan buruk dalam *Buddha-Dhamma* adalah apa yang bermanfaat dan merugikan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Menghindari kejahatan berarti melatih kemoralan *(sila)* yakni menjalankan sila.

LIMA SILA (PANCASILA)

Terdapat lima dasar kemoralan dimana setiap orang didorong untuk menjalankannya demi kesejahteraan mereka sendiri karena pelanggaran terhadapnya dapat membawa pada akibat yang sangat menyedihkan. Lima sila terdiri dari :

(i) Menghindari pembunuhan.
Seseorang tidak seharusnya secara sengaja menghilangkan nyawa makhluk hidup manapun. Kehidupan adalah hal yang paling berharga bagi setiap makhluk hidup. Ketakutan terbesar dirasakan oleh setiap makhluk hidup ketika hidupnya dalam bahaya/terancam. Sebagai contoh, berburu binatang untuk olahraga adalah sangat tercela. Bentuk ketidak-pedulian terhadap kesejahteraan makhluk lain ini-lah yang membawa kepada kerugian terbesar kita. Tidak termasuk pelanggaran jika tidak ada kehendak/niat untuk membunuh.

---

[1] Atta, sering diterjemahkan sebagai jiwa, pribadi, dan dianggap tidak berubah, abadi, dan tidak berkondisi.
[2] Dhammapada, ayat 183.
[3] Majjhima Nikaya 142.

Memang benar bila terkadang sangatlah sulit untuk melatih sila ini, misalnya sehubungan dengan tikus, kecoa dan semut di rumah. Bagaimanapun, kebijaksanaan harus dilatih untuk sampai pada solusi terbaik, seperti mencegah peluang masuk mereka terhadap makanan dan memastikan kalau sisa-sisa makanan telah dibersihkan.

Akan tetapi, Sang Buddha secara bijaksana mengijinkan konsumsi daging dengan tiga kondisi: seseorang tidak melihat, mendengar, atau mencurigai (bahwa binatang tersebut secara khusus dibunuh untuk seseorang). Jadi seseorang diijinkan, sebagai contohnya, membeli daging mentah dari pasar, tetapi tidak diijinkan memesan seekor ayam yang masih hidup untuk disembelih.

Menyebabkan atau merekomendasikan euthanasia (pembunuhan karena belas kasih), menggugurkan kandungan, dan penggunaan jenis kontrasepsi setelah terjadinya pembuahan, secara umum juga tidak diperbolehkan.

(ii) Menghindari pengambilan sesuatu yang tidak diberikan.

Seseorang disebut melanggar sila ini jika barang yang dicuri adalah milik orang lain dan seseorang mengetahui hal ini dan mempunyai niat untuk mencuri. Seseorang bahkan tidak seharusnya mengambil sesuatu yang telah ditinggali oleh orang lain jika ada kemungkinan bahwa orang tersebut akan kembali mencarinya, kecuali untuk menyimpannya secara aman, dengan tujuan mengembalikan barang tersebut kepada pemiliknya.

(iii) Menghindari perbuatan asusila

Perbuatan asusila berarti melakukan hubungan seksual dengan pasangan atau tunangan seseorang, seseorang yang dibawah umur, dilarang oleh hukum/norma susila (seperti anggota keluarga dekat, bhikkhu atau bhikkhuni)[4]. Nafsu yang berlebihan adalah penyebab kelahiran kembali di alam binatang.

(iv) Menghindari perkataan bohong

Perasaan malu dan takut akan kesalahan adalah dua penjaga dunia, menurut Sang Buddha.[5] Sang Buddha berkata bahwa jika seseorang dapat berbohong secara sengaja, maka tidak ada sesuatu lainnya yang dapat membuatnya merasa malu untuk berbuat. Seseorang dinilai dari ucapannya.

Selain berbohong, ucapan tak bajik yang harus dihindari adalah berbagai jenis ucapan dengki (yang menyebabkan ketidak-harmonisan), ucapan kasar, dan gosip yang tak bermanfaat.

(v) Menghindari minuman keras

Seseorang seharusnya tidak meneguk minuman keras dan menggunakan obat bius karena ini melemahkan kemampuan indera yang berakibat kepada hilangnya ingatan, kurang waspada, tidak bersemangat dan lamban, dan secara umum menjadi lebih bodoh. Hal ini juga membawa pada kegagalan dalam memenuhi tanggung jawab seseorang, habisnya kekayaan, pertengkaran dan bahkan perkelahian, serta ketidak-nyamanan umum dan gangguan pada orang lain.

[4] Majjhima Nikaya 41.
[5] Anguttara Nikaya 2.1.9

DELAPAN SILA (ATTHASILA)

Sang Buddha juga mengajari umat awam untuk melaksanakan delapan sila. Sila yang ketiga diubah menjadi : "Menghindari tindakan seksual". Ketiga sila yang lain adalah menghindari makan setelah tengah hari hingga subuh keesokan harinya, menonton pertunjukkan dan berdandan, serta pemakaian tempat tidur yang mewah (tinggi dan besar). Delapan sila ini dilatih pada tanggal 8, 15, 23 dan hari terakhir bulan lunar, yakni kira-kira sekali dalam seminggu. Pelaksanaan delapan sila ini membawakan banyak berkah yang dapat menyebabkan kelahiran kembali di alam-alam surga.

MANFAAT MENJALANKAN SILA

Jasa kebajikan dari menjalankan sila tergantung kepada tingkat pemurnian dari latihan kita. Sang Buddha menjabarkan lima manfaat dari menjalankan sila[6]:

(i) Kekayaan terjaga
Seseorang yang tidak menjalankan sila, besar kemungkinan akan menghabiskan kekayaannya dengan sering mengunjungi klub malam dan tempat pelacuran, berjudi, mabuk-mabukan, dll., yang tidak akan dilakukan oleh seseorang yang bermoral.

(ii) Reputasi baik
Seseorang yang bermoral yang tidak membunuh, mencuri, berasusila, berbohong dan mabuk maka secara nyata akan dihargai orang lain.

(iii) Berani berhadapan dengan orang ramai
Seseorang yang bermoral tidak mempunyai alasan untuk merasa malu atau bersalah dan tidak akan memiliki rasa takut ketika dipanggil untuk berhadapan atau bersapa dengan orang ramai.

(iv) Meninggal dengan pikiran jernih.
Menjelang saat kematian, seseorang yang bermoral tidak takut karena pikirannya yang murni memberinya kepercayaan diri yang besar dan kegembiraan.

Akan tetapi, banyak orang meninggal dengan ketakutan yang besar dan teror karena telah menjalani kehidupan yang tidak bermoral, terutama mereka yang melanggar salah satu dari sila-sila dalam tingkatan yang cukup berat seperti seorang penjagal.

(v) Kelahiran kembali yang baik
Seseorang yang telah menjalankan sila telah menjalani kehidupan yang tidak membahayakan makhluk dan pasti memperoleh kelahiran kembali yang baik.

Sang Buddha berkata bahwa seseorang yang memiliki keyakinan yang tak tergoyahkan terhadap *Buddha, Dhamma, Sangha,* yang bajik, terkendali dalam sila, dapat menyatakan dengan pasti bahwa dia telah memenangkan tahap Pemasuk Arus, yang pasti menuju pencerahan. Dia tidak akan pernah jatuh lagi ke alam kelahiran kembali yang menyedihkan yakni alam hantu, binatang dan neraka.[7]

---

[6] Anguttara Nikaya 5.213.
[7] Samyutta Nikaya 55.2.

MENJAGA PINTU INDERA

Salah satu jalan untuk membantu kita menjauhi kejahatan dan menjalankan sila kita adalah dengan menjaga pintu indera kita dan bersikap waspada/perhatian. Keenam organ indera kita yakni mata, telinga, hidung, lidah, tubuh jasmani (landasan sentuhan) dan batin, mengkondisi keenam objek indera yakni bentuk, bunyi, bau, cita-rasa, sentuhan dan pikiran. Kognisi dengan objek indera manapun, perasaaan secara otomatis muncul. Sampai pada titik ini kita tidak memiliki kontrol, tetapi diluar ini, bagaimana kita bertindak adalah sepenuhnya tergantung pada kita sendiri. Disinilah *kamma* (perbuatan yang disertai kehendak) muncul karena keinginan kita memainkan peranan.

Jadi kita harus mempunyai kewaspadaan/perhatian sehingga kita menghasilkan kamma baik daripada kamma buruk yang akan kita sesali kelak. Sebagai contoh seseorang yang berbicara kata-kata yang tidak menyenangkan kepada kita dan seketika juga perasaan yang tidak menyenangkan muncul. Jika kita waspada, kita sadar kalau perasaan marah dapat membawa pada sesuatu yang berbahaya. Jadi kita segera menghilangkan kemarahan kita, atau jika tidak dapat, pergi dari tempat itu. Penglihatan adalah pintu indera lain yang dengan mudah menuntun pada kamma buruk seperti penampilan seorang wanita cantik dapat menyalakan nafsu seorang pria yang sudah menikah. Jika dia waspada dia akan mengingat tanggung jawabnya dan menghindari diri dari melakukan sesuatu yang mungkin akan disesalinya kelak. Demikian kita seharusnya senantiasa waspada terhadap perasaan kita dan tidak mudah terbawa pengaruh.

TIDAK LELUASA MENJALANKAN SILA?

Sebagian orang tidak suka melaksanakan sila ataupun mendengarkan Dhamma. Mereka berpikir dengan berbuat demikian mereka terikat untuk menjalankan sila dan bila mereka melanggarnya, konsekuensi yang diterima akan berat. Mereka berpikir jika mereka tidak berjanji untuk melaksanakan sila, kesalahan (dosa) dapat diabaikan bila mereka melanggarnya. Dalam kasus mereka yang tidak mendengarkan Dhamma, mereka berpikir mereka dapat memberi alasan tidak tahu.

Berlakunya Hukum Kebenaran (Kesunyataan) dari Dhamma. Apa yang gagal dipahami mereka adalah bahwasanya Hukum Kamma merupakan Kebenaran Universal yang berlaku adil bagi semua makhluk, terlepas dari apakah mereka menerima sila atau tidak dan apakah mereka mengetahui hal ini atau tidak. Sang Buddha membabarkan Dhamma bukan hanya kepada umat Buddhis tetapi kepada semua makhluk. Dan Sang Buddha juga mengatakan apakah seorang Buddha muncul di dunia atau tidak, telah adanya kondisi yang berlaku utuh dari Dhamma, Hukum Kebenaran (Kesunyataan) dari Dhamma ini, Kebenaran abadi yang berlaku setiap saat. Dikarenakan makhluk hidup tidak menyadari hal ini, maka Sang Buddha mengajarkan dan menunjukkannya kepada kita. Baik mendengarkan Dhamma atau tidak, Hukum Kebenaran (Kesunyataan) ini berlaku bagi kita. Seseorang yang berbuat jahat dan yang merugikan akan menderita sebagai akibatnya, sama halnya dengan seseorang yang berbuat baik dan yang bermanfaat menerima akibat yang berbahagia.

2. LAKUKAN KEBAJIKAN

Ini berarti melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi orang lain atau berlatih kedermawanan. Umat Buddhis menyebutnya sebagai “Latihan Dana (Kedermawanan)”. Sudah merupakan

kodratnya bagi seseorang untuk menjadi egois. Ini dapat dilihat dari seorang bayi yang harus dilatih dan diajari untuk berbagi dan memberi. Tapi sayangnya, kebanyakan orang menahan sifat egoisnya bahkan sampai mereka tumbuh dewasa. Kita harus berusaha untuk memberi secara rutin sampai sifat kedermawaan menjadi bagian dari sifat alami kita.

Berbagai cara memberi. Secara umum, latihan dana berarti memberi barang-barang materi. Tetapi seseorang juga dapat memberikan tenaganya untuk pekerjaan yang membutuhkan tenaga fisik, atau kata-kata baik yang bersimpati, penghargaan dan nasehat. Beberapa orang juga memberikan seluruh hidupnya untuk mengabdi tanpa pamrih untuk tujuan yang bermanfaat. Memberikan pengetahuan dapat membawakan manfaat besar bagi orang lain. Sebagai contoh, daripada memberikan makanan pada seseorang, yang membantunya hanya untuk satu hari saja, jika dia diajari suatu ketrampilan yang berguna untuk mendapatkan penghidupan, dia dibantu seumur hidupnya. Dari semua pemberian, pemberian *Dhamma*[8] adalah yang tertinggi. *Dhamma* mengajarkan kita tentang Hukum Kebenaran yang sangat penting untuk diketahui sehingga kita bisa hidup selaras dengannya dan mencegah penderitaan di kehidupan sekarang maupun kehidupan yang akan datang.

Cara menggunakan kekayaan dengan baik. Sang Buddha berkata bahwa seseorang seharusnya menggunakan kekayaannya secara tepat dengan empat cara sebagai berikut: [9]

- Membuat diri sendiri, keluarga, tanggungan dan teman-temannya bahagia.
- Melindungi dirinya sendiri dari segala kemalangan yang mungkin terjadi.
- Melakukan persembahan kepada sanak keluarga, para tamu, penguasa, makhluk alam surga, makhluk hantu, dan melimpahkan jasa kebajikan kepada mereka.
- Melakukan persembahan kepada para bhikkhu yang baik dan para pertapa yang menjalani kehidupan suci.

Hasil dari memberi. Seseorang yang bijak memberikan sesuatu yang bebas dari noda, merupakan pilihan, yang pantas, dengan perhatian, dengan tangannya sendiri, dan dia melakukannya berulang kali. Dia juga memberi dengan rasa hormat, pada waktu yang tepat, dengan ramah, tanpa melukai diri sendiri maupun orang lain.[10] Seseorang yang memberi tanpa rasa hormat, tidak sopan bahkan dengan hinaan, mendapatkan kekayaan tetapi cenderung tidak dihormati dan bahkan dihina. Pemberian yang diberikan pada saat yang tepat akan dilimpahkan kekayaan pada waktu yang tepat pula. Pemberian dengan tidak ramah (tidak senang) akan dilimpahkan kekayaan tetapi pikirannya tidak cenderung menikmatinya. Pemberian yang diberikan tanpa menyebabkan luka akan menghasilkan kekayaan dan harta benda yang tidak dapat dihancurkan oleh api, banjir, penguasa atau pencuri dan sebagainya.

Sang Buddha berkata, jika seseorang memberikan sesuatu dengan memikirkan balasannya, akan menghasilkan sedikit kebajikan. Seseorang yang memberi tanpa memikirkan balasannya akan mendapatkan kebajikan yang berlimpah. Pahala bajik juga besar jika pemberian itu diberikan oleh seseorang yang kurang mampu dan jika penerimanya adalah orang yang bermoral baik.

---

[8] Ajaran Sang Buddha – tentang Kesunyataan dan Kebenaran..
[9] Anguttara Nikaya 4.61.
[10] Anguttara Nikaya 5.147 / 5.148

Empat ladang kebajikan. Ada empat "ladang kebajikan"[11] yaitu *Sang Buddha, Sangha , Ayah dan Ibu*, pemberian yang memberikan pahala besar. Sang Buddha tidak lagi bersama kita. Para bhikkhu dan bhikkhuni mewakili Sangha.

Empat kebutuhan pokok adalah makanan, pakaian, obat-obatan, dan tempat tinggal. Ini juga merupakan empat kebutuhan dari seorang bhikkhu. Pemberian makanan menghasilkan umur panjang, kekuatan, kecantikan, dan kebahagiaan. Sehingga pemberinya akan mendapatkan manfaat yang sama di masa mendatang. Dari keempat kebutuhan ini, pemberian tempat tinggal untuk para bhikkhu empat penjuru, yakni pembangunan Vihara, menghasilkan pahala luar biasa besar. Pahala ini bahkan lebih besar daripada memberi makanan kepada Sang Buddha sendiri dengan para bhikkhu karena ini membantu pelestarian perhimpunan bhikkhu (bhikkhu Sangha).[12] Lebih lanjut, Sang Buddha berkata, pemberi kebutuhan, yang digunakan seorang bhikkhu dan mampu mencapai dan berdiam dalam konsentrasi tidak terbatas, akan mendapatkan pahala yang melimpah ruah, yang tidak terhitung, tidak terukur, membawa pada kelahiran di alam surga, yang disenangi, menggiurkan dan menyenangkan.[13]

Kepada orang tua kita-lah, kita berhutang paling banyak. Kegagalan untuk menjaga orang tua kita membawa pada kerugian yang sangat besar.

Pelimpahan jasa kebajikan. Ketika kita berbuat kebajikan, hendaknya kita juga mengingat untuk melimpahkan jasa kebajikan kita kepada makhluk yang tidak terlihat. Hantu kebanyakan tinggal dekat manusia dan biasanya kembali ke rumah sanak keluarga dan teman, berharap mendapatkan pelimpahan jasa yang sangat mereka butuhkan. Sang Buddha juga mengajarkan bahwa kita seharusnya melimpahkan jasa kebajikan kita kepada makhluk-makhluk halus penghuni rumah (para dewa) sehingga mereka dapat melindungi rumah kita dari makhluk luar yang jahat.

MENGAPA BERBUAT BAIK?

Analogi Garam dan air. Seseorang mungkin akan bertanya "Mengapa saya harus berbuat baik? Apakah tidak cukup jika saya tidak berbuat jahat atau menyakiti yang lain?" Pada kehidupan lalu kita yang tidak terhitung jumlahnya, kita telah mengumpulkan banyak kamma buruk yang memiliki kecenderungan mendatangkan banyak masalah dalam kehidupan sekarang ini. Sang Buddha mengajarkan bahwa jalan untuk mengurangi akibat kamma buruk masa lampau adalah dengan melakukan banyak kamma baik dalam kehidupan sekarang.[14] Sang Buddha mengibaratkan kamma buruk dengan segumpal garam dan kamma baik dengan air. Jika segumpal garam dituangkan ke secangkir air, maka air tersebut akan menjadi asin. Tetapi jika garam tersebut dituangkan ke air yang ada di sungai, keasinannya berkurang banyak. Sama halnya dengan melakukan kamma baik sekarang ini meringankan akibat kamma buruk masa lampau, kecuali kamma buruk yang sangat berat seperti membunuh orang tua kita.

Analogi pencurian. Lebih lanjut, Sang Buddha berkata bahwa tindakan jahat yang ringan yang dilakukan oleh seseorang yang tidak memiliki timbunan kebajikan dalam perbuatan, pikiran dan kebijaksanaan akan mengakibatkan kelahiran di alam rendah. Jika seseorang memiliki timbunan kebajikan dalam perbuatan, pikiran dan kebijaksanaan, melakukan

[11] Anguttara Nikaya 4.4.
[12] Anguttara Nikaya 9.20.
[13] Anguttara Nikaya 4.51.
[14] Anguttara Nikaya 3.99.

tindakan yang sama, akibat buruk akan berbuah di dalam kehidupan sekarang dan tidak harus menunggu setelah meninggal. Sama halnya dengan kasus seorang miskin yang dipenjarakan karena mencuri 1, 10, atau 100 dollar, sedangkan seorang yang kaya dan berkuasa tidak dipenjarakan untuk kasus pencurian yang sama.

Manfaat memberi. Terdapat banyak manfaat dari memberi yaitu: seseorang disukai dan disenangi oleh orang banyak; disenangi oleh mereka yang luhur dan bijaksana; berita baik tentang orang tersebut menyebar luas; lebih percaya diri menghadiri pertemuan; memperoleh kelahiran kembali yang baik.[15] Di samping berbuat baik sendiri, kita mendorong, menyetujui atau memuji tindakan berbuat baik orang lain, maka lebih banyak jasa kebajikan yang didapatkan.

3. ALAM SURGA

Melalui meditasi Sang Buddha mencapai penerangan dan melenyapkan semua gelapnya ketidaktahuan. Dengan pikiran yang bersinar, kuat, tenang, Beliau dapat melihat semua keberadaan alam-alam kehidupan di dunia. Menurut Sang Buddha, makhluk hidup dari setiap sistem dunia terbagi atas 3 alam kehidupan yaitu alam lingkup indera, alam berbentuk, dan alam tak berbentuk. Dunia manusia terletak di alam lingkup indera dimana nafsu keinginan dan ketamakan mendominasi semua makhluk. Alam berbentuk dan alam tak berbentuk hanya dapat dicapai oleh para makhluk yang mengembangkan meditasi penyerapan (jhana). Makhluk-makhluk di dua alam ini tidak dibedakan antara laki-laki dan perempuan karena mereka tidak lagi tertarik dengan pemuasaan seksual tetapi dipenuhi oleh kebahagiaan yang lebih tinggi dari jhana. Secara alami, hasil dari melakukan kebajikan dan menghindari kejahatan adalah kelahiran kembali di salah satu enam alam surga yang masih dalam kelompok alam lingkup indera.

Makhluk-makhluk alam surga. Kelahiran di alam-alam surga ini adalah transformasi langsung sebagai dewa[16] atau dewi.[17] Dewa atau dewi muncul sebagai pemuda usia 16 tahun yang sangat ganteng atau cantik dan bentuk ini akan bertahan hingga mereka meninggal dunia. Tidak ada proses penuaan sepanjang hidup mereka. Tubuh mereka menjadi lebih halus seiring dengan kemajuan yang mereka peroleh. Di alam surga tingkat keenam,[18] tubuh mereka bersih dan halus luar biasa, tidak seperti tubuh kasar manusia. Mereka tinggal dalam istana-istana surga yang megah dan menikmati hidup mereka dalam kehanyutan kesenangan duniawi, karena kesenangan duniawi mendominasi semua makhluk di alam lingkup indera. Sang Buddha berkata memiliki kekuasaan atas keenam belas negeri di India tidak dapat dibandingkan dengan 1/16 bagian pun kebahagiaan makhluk-makhluk surgawi.[19]

Kehidupan surgawi tidak kekal. Hidup di alam surga adalah lama waktunya. Yang paling rendah, alam empat raja dewa, satu hari alam surga sama dengan 50 tahun alam manusia dan usia kehidupan mereka adalah 500 tahun alam surga atau 900 juta tahun alam manusia. Usia

[15] Anguttara Nikaya 5.34 / 5.35.
[16] Dewa, makhluk surga, dengan tubuh yang bersinar cemerlang.
[17] Dewi/Peri.
[18] Alam surga tingkat keenam disebut *Paranimmita-vasavatti*, sedangkan tingkat kelima disebut *Nimmana-rati*. Di alam surga tingkat keenam, makhluk-makhluknya memerintah makhluk lain untuk menciptakan sesuatu yang mereka inginkan. Dan di alam surga tingkat kelima, mereka dapat menciptakan apa yang mereka inginkan seperti teman, makanan.
[19] Anguttara Nikaya 8.42.

kehidupan bertambah sejalan dengan semakin tingginya tingkat alam surga. Di alam surga tingkat keenam, satu hari alam surga setara dengan 1600 tahun alam manusia dan usia kehidupan mereka adalah 16000 tahun alam surga atau 9216 juta tahun alam manusia. Usia kehidupan di alam berbentuk dan alam tak berbentuk dihitung dalam takaran siklus dunia, dimana tidak terhitung lagi dalam terminologi tahun manusia.

Setiap kali seorang Buddha muncul di dunia, makhluk surgawi mengalami ketakutan yang besar ketika mendengarkan Dhamma, karena mereka menyadari mereka tidak memiliki kehidupan yang abadi tetapi pada akhirnya akan mati.

4. BAHAYA, KEBODOHAN DAN KEBURUKAN DARI KESENANGAN DUNIAWI.

BAHAYA

Bahaya dari kesenangan duniawi adalah membawa pada nafsu keinginan yang lebih dan lebih lagi. Ketika api nafsu seseorang membara, keinginan bahkan meningkat lebih drastis daripada berkurang. Kesenangan duniawi juga tidak abadi tetapi akan berakhir suatu hari nanti ketika timbunan kebajikan seseorang telah habis.

KEBODOHAN

Kebodohan atau kesia-siaan dari kesenangan duniawi adalah nafsu yang tidak pernah terpuaskan. Makhluk hidup yang terbenam dalam kesenangan duniawi hanya memiliki satu sisi pandangan dari kehidupan yaitu hanya yang menyenangkan saja. Dengan tidak menyadari akan adanya alam kelahiran kembali yang menyedihkan yang menanti mereka, mereka tidak melihat kemendesakan untuk mengembangkan kebajikan, dengan melakukan perbuatan bajik dan menghindari kejahatan atau berusaha membebaskan diri dari lingkaran kelahiran kembali, sebaliknya mereka terus menghabiskan kebajikan yang telah mereka tanam. Suatu hari nanti ketika kebajikan mereka telah habis, mereka akan jatuh dari alam surga menuju alam keberadaan yang lebih rendah.

KEBURUKAN

Perumpamaan penyakit leper. Keburukan dari kesenangan duniawi adalah merupakan sebuah ‘penyakit’. Sang Buddha memberikan perumpamaan yang jelas tentang makhluk hidup yang menderita penyakit leper.[20] Luka di tubuhnya sangat gatal sehingga dia harus menggaruk sampai tubuhnya berdarah, terinfeksi dan membusuk. Tetapi ini saja belum cukup. Dia harus mencari beberapa bara api yang digunakannya untuk membakar lukanya. Barulah kemudian dia menemukan kelegaan. Tetapi semakin dia menggaruk dan membakar lukanya, semakin berdarah, terinfeksi dan membusuk jadinya, masih saja dia terus melakukannya karena dia mendapatkan kepuasaan dalam ukuran tertentu. Garukan dan pembakaran seperti itu pada orang yang sehat hanya akan mengakibatkan kesakitan dan penderitaan yang besar. Sedangkan penderita leper hanya mengenalinya sebagai kesenangan saja.

Nafsu Keinginan mengakibatkan rasa sakit dan penderitaan. Makhluk hidup sama seperti leper, kata Sang Buddha. Mereka diserang dengan penyakit nafsu akan kesenangan duniawi, terbakar dengan bara kesenangan duniawi, dan mencari kepuasaan. Tetapi semakin banyak

[20] Majjhima Nikaya 75.

mereka terbenam dalam kesenangan duniawi, mereka akan semakin berpenyakit. Api nafsu mereka menjadi lebih besar bukannya mereda. Jadi mereka akan terus terbakar oleh api nafsu keinginan, tanpa mengenali sakit dan penderitaan yang mereka jalani.

Dan karena menginginkan untuk memuaskan nafsu mereka, makhluk hidup cenderung menjadi budak dan bekerja keras mendapatinya. Kadang-kadang dalam proses tersebut mereka harus menjalani kesukaran besar, menghadapi dingin dan panas, angin dan hujan, nyamuk dan serangga, dan bahkan bahaya. Jika pekerjaannya tidak membuahkan hasil seperti panennya rusak oleh cuaca yang tak bagus, dia akan bersedih hati dan berduka. Jika rumah dan harta bendanya dirusak oleh api, banjir, atau bahkan kemalingan, dia akan bersedih hati dan berduka.

Dibakar oleh nafsu, sesama manusia bertengkar, berkelahi dan pembunuhan muncul; bahkan bangsa berperang mengakibatkan pembunuhan massal yang tidak berguna. Dan karena nafsu, makhluk hidup menjadi perampok, pemerkosa, dll, dan menerima hukuman sesuai hukum. Karena kelakuan salah seperti itu, mereka menderita lagi setelah meninggal dengan memperoleh kelahiran kembali di alam yang menderita. Kesakitan dan penderitaan seperti itulah yang mereka jalani.[21]

Tidak ada jaminan, bahkan bagi makhluk-makhluk alam surga sekalipun. Untuk makhluk-makhluk yang berada di alam surga lingkup indera, walaupun kehidupan mereka nampaknya lebih lama dari kita, mereka berpikir itu pendek ketika akhir kehidupan datang karena mereka belum cukup menikmatinya. Mereka mengetahui ketika kematian sudah dekat dengan adanya tanda-tanda tertentu, seperti keringat yang keluar dari ketiak mereka, kecemerlangan mereka memudar, dll, mereka menjadi sangat khawatir dan gelisah. Kematian mereka biasanya disebabkan oleh habisnya jasa kebajikan atau matangnya kamma buruk yang berat. Tetapi kadang-kadang juga dapat dikarenakan lupa makan, terlalu terbenam dalam kesenangan sensual, atau marah yang luar biasa. Kebanyakan dari makhluk-makhluk ini meninggal dengan tidak puas, dengan ambisi yang tidak terpenuhi. Lalu mereka akan terlahir kembali di alam keberadaan yang lebih rendah.[22]

Penderitaan yang tidak dapat dikatakan, kehidupan demi kehidupan. Ketika seseorang terjatuh dari alam surga, pada umumnya memerlukan waktu yang sangat panjang sebelum dia bisa terlahir di alam surga lagi. Ini karena nafsu yang sangat besar dari makhluk hidup yang secara alami membuat mereka melakukan kejahatan. Sehingga mereka terus berputar di dalam lingkaran kehidupan, biasanya di alam lingkup indera, dan khususnya di alam sengsara. Penderitaan yang tak terkatakan dialami kehidupan demi kehidupan. Sedikit manusia dan mahkluk surgawi setelah meninggal akan terlahir di alam manusia atau alam surga, kebanyakan akan terjatuh di alam sengsara. Sedikit makhluk di alam sengsara akan terlahir di alam manusia dan alam surga, kebanyakan akan terlahir kembali di alam sengsara.[23]

---

[21] Majjhima Nikaya 13.

[22] Dibawah alam manusia terdapat tiga alam sengsara – alam hantu, alam binatang dan alam neraka – dimana makhluk mengalami banyak kesakitan dan penderitaan (buku belakangan menambahkan alam asura sebagai alam keempat). Ketiga alam ini bersamaan dengan alam manusia dan keenam alam surga menjadikan alam lingkup indera sepuluh alam.

[23] Anguttara Nikaya 1.19.2.

5. PELEPASAN KEDUNIAWIAN

Sang Buddha berkata kita telah melewati kehidupan yang tidak terkira banyaknya dilingkaran kehidupan, dan airmata yang sudah kita cucurkan dalam kesakitan dan penderitaan lebih banyak dari air yang ada di empat samudera. Suatu hari nanti kita akan menyadari satu-satunya jalan untuk membebaskan diri dari lingkaran ketidakpuasan ini adalah dengan melepas semua nafsu kesenangan duniawi.

Perumpamaan empat kuda keturunan murni. Terdapat empat jenis kuda keturunan murni di dunia.[24] Tipe yang pertama akan merasakan kegelisahan dan siap untuk beraksi segera setelah bayangan tongkat penghalau kelihatan. Tipe yang kedua tidak bergerak pada penglihatan yang sedemikian tetapi menjadi gelisah dan siap untuk pergi hanya setelah kulitnya dicambuk. Tipe yang ketiga tidak siap untuk pergi bahkan setelah dicambuk dengan tongkat penghalau tetapi hanya setelah dagingnya ditusuk. Tipe yang keempat masih tidak akan pergi setelah dagingnya ditusuk tetapi hanya setelah ditusuk sampai ke tulang.

Demikian juga, kata Sang Buddha, terdapat empat jenis manusia luhur di dunia ini. Yang pertama, ketika dia mendengar penderitaan atau kematian seseorang, dia akan menjadi khawatir dan menyadari penderitaan dan kematian akan dialaminya juga. Jadi dia melepaskan semua keterikatan duniawi untuk memempuh jalan suci. Tipe yang kedua siap untuk melepaskannya hanya ketika dia melihat dengan matanya sendiri penderitaan atau kematian seseorang. Ini mengejutkannya dan membuatnya melihat ketidakkekalan dari kehidupan. Tipe yang ketiga masih belum melepaskan duniawi ketika dia mendengar atau melihat penderitaan atau kematian seseorang, tetapi hanya ketika kerabatnya sendiri menderita atau mati, rasa sakit dan kesedihan membuatnya melihat kenyataan. Tipe yang keempat masih belum berkeinginan melepaskan duniawi sampai dia sendiri menjadi sakit dengan penyakit yang serius yang menyengsarakannya ke ujung kematian. Hanya ketika itulah dia disadari dan siap untuk melepaskan keduniawian.Yang menjadi catatan penting disini adalah bahwa apa yang membuat makhluk hingga akhirnya bangun dan berpaling dari keduniawian adalah kesakitan dan kesedihan.

Pelepasan keduniawian. Jadi orang demikian tersebut, patah hati dan sakit hati, memulai untuk melepaskan duniawi dan nafsu duniawi. Sang Buddha berkata tidak ada seorang pun yang dapat membebaskan dirinya dari lingkaran kehidupan sementara berada di tengah-tengah kesenangan duniawi, menikmati kesenangan duniawi, tanpa melepaskan nafsu keinginan terhadap kesenangan duniawi.[25] Pertama, dia mungkin tidak siap untuk melepaskan keduniawian dalam kehidupan tanpa rumah. Dia boleh tinggal di rumah tetapi menjauhkan diri dari tindakan seksual dan urusan dunia. Dia mulai melatih kehidupan suci di rumah. Dan suatu hari nanti dia akan menyadari kebenaran dari kata-kata Sang Buddha bahwa : “adalah sulit menempuh kehidupan suci semurni dan sekilat kulit kerang di rumah.”[26] Barulah kemudian dia melepaskan keduniawian dalam kehidupan tanpa rumah untuk melatih jalan itu. Dan suatu hari nanti setelah sekian banyak usaha yang tekun, dia akan menyadari untuk dirinya sendiri secara langsung Kebenaran Mulia yang dinyatakan oleh Sang Buddha.

---

[24] Anguttara Nikaya 4.113.
[25] Majjhima Nikaya 75.
[26] Majjhima Nikaya 36.

6. KEBENARAN MULIA YANG PERTAMA: DUKKHA

"Segala keberadaan adalah *Dukkha*." Ini adalah Kebenaran Mulia pertama yang dinyatakan oleh Sang Buddha. *Dukkha* sering diterjemahkan sebagai ketidakpuasan, penderitaan atau kesedihan. Ia melampaui semua arti ini dan karena kurangnya kata-kata terjemahan yang tepat, kita terus menggunakan *'dukkha'*, arti-nya akan menjadi lebih jelas dibawah ini.

Kemunculan tubuh jasmani dan batin berarti kemunculan *dukkha*.[27] Tidak ada suatu keberadaan-pun tanpa *dukkha*. Perbedaan antara *seorang Ariya* dan orang yang biasa adalah bahwa *Ariya* hanya mengalami penderitaan pada tubuh jasmani sedangkan orang biasa mengalami penderitaan tubuh jasmani dan batin.

ASPEK-ASPEK DARI DUKKHA

- Existensi/keberadaan menandakan munculnya kehidupan, yang berarti hadirnya kekuatan hidup atau energi. Energi merujuk pada pergerakan, perubahan, dan kegelisahan. Demikianlah, karena pergerakan dan perubahan yakni ketidakkekalan, semua makhluk menjadi subjek dari proses kelahiran, usia-tua, kesakitan dan kematian yang terus-menerus.

  Kelahiran adalah *Dukkha*. Bayi mengalami ketidak-nyamanan dan bergerak dalam kandungan dan lahir di dunia adalah suatu hal yang mengejutkan. Usia tua adalah *Dukkha*. Kesakitan adalah *Dukkha*. Kematian adalah *Dukkha*. Tidak ada makhluk yang memiliki kehidupan yang kekal abadi. "Segala sesuatu yang muncul adalah subjek dari penghentian." Ini adalah ajaran dasar dari Sang *Buddha*.

- Karena ketidakkekalan, maka ada perpisahan dengan yang dicintai. Ini adalah *Dukkha*. Sang Buddha berkata bahwa yang dicintai membawa kesakitan dan kesedihan, sementara bertemu dengan musuh-musuh juga adalah *dukkha*.

- Makhluk hidup merasakan ketidak-nyaman. Kita tidak dapat mempertahankan posisi tubuh kita untuk waktu yang lama, apakah berdiri, berjalan, duduk atau tidur. Kita perlu secara terus-menerus mengubah posisi. Ini juga adalah *dukkha*.

- Menyesali tentang masa lampau adalah *dukkha*. Mengkhawatirkan tentang masa depan adalah *dukkha*.

- Tidak mendapatkan apa yang diinginkan adalah *dukkha*. Memiliki apa yang tidak disukai adalah *dukkha*. Tidak cukup memiliki apa yang diinginkan adalah *dukkha*. Memiliki apa yang diinginkan tetapi tidak cukup lama adalah *dukkha*.

- Melekat pada kenikmatan indera yang tidak bisa terpuaskan adalah *dukkha*.[28]

- Menjadi subjek kepada suasana hati kita yang senantiasa berubah adalah *dukkha*. Selalu merasa gelisah juga adalah *dukkha*.

- Tidak merasa puas sebagaimana layaknya adalah *dukkha*.

---

[27] Samyutta Nikaya 22.30.

[28] Silahkan merujuk pada bagian ke 4: Bahaya, Kebodohan dan Keburukan dari Kesenangan Duniawi.

- Bahkan kebahagiaan dan kesenangan pada hakikatnya *dukkha* karena bersifat sementara.

Dukkha dan berakhirnya dukkha. Semua makhluk yang hidup adalah subjek dari *dukkha* dan satu-satunya jalan untuk pembebasan adalah berjalan di jalan yang menuntun pada akhir *dukkha.* Jalan ini adalah Jalan Mulia Berunsur Delapan yang akan dibahas dalam bagian ke 9.

7. KEBENARAN MULIA KEDUA: PENYEBAB

“Sebab dari Dukkha adalah nafsu keinginan.” Ini adalah Kebenaran Mulia kedua yang dinyatakan oleh Sang Buddha.

“Dari nafsu keinginan timbullah kesedihan, dari nafsu keinginan timbullah ketakutan. Kepada dirinya yang telah terbebas sepenuhnya dari nafsu keinginan, tiada lagi kesedihan terlebih ketakutan.”[29]

Nafsu keinginan yang tidak terpuaskan. Kegelisahan yang alami dari makhluk hidup membuat mereka tidak puas dan mereka menginginkan untuk memuaskan nafsu mereka melalui indera-indera. Bagaimanapun nafsu untuk kesenangan duniawi tidak bisa dipuaskan, jadi mereka terus menginginkan lebih lagi. Diantara kesenangan duniawi, nafsu untuk hasrat seksual adalah kemungkinan yang terbesar, yang mungkin diikuti dengan makanan. Mulut kita seperti lubang yang tak beralas. Kita makan dengan rakus hingga kenyang dan hanya setelah beberapa jam, kita merasa lapar lagi.

Bahkan jutawan tidak puas dengan kekayaan mereka dan mereka menginginkan lebih lagi. Makhluk-makhluk surgawi dengan usia kehidupan jutaan tahun, juga mati secara tidak puas dengan berbagai ambisi yang belum dipenuhi, menurut Sang Buddha.

Selain menginginkan kesenangan duniawi, makhluk hidup juga menginginkan keberlangsungan hidup yang abadi (yaitu tidak sudi mati) dan ada yang menginginkan ketiadaan (yaitu mereka yang bunuh diri) yang mengakibatkan kemelekatan atau keterikatan, terutama pada saat-saat meninggal. Ketika makhluk meninggal dengan tidak puas, bara api nafsu tidak terpadamkan dan hasrat untuk hidup masih ada. Demikian kelahiran kembali terjadi dan lingkaran kehidupan terus berlanjut.

8. KEBENARAN MULIA YANG KETIGA: PENGHENTIAN

“Ada sebuah kondisi dari berakhirnya *dukkha* yang disebut *nibbana.*” Ini adalah Kebenaran Mulia ketiga yang dinyatakan oleh Sang Buddha.

Nibbana[30] secara harfiah diartikan pemadaman, dan hanya satu-satunya kondisi bebas dari *dukkha. Nibbana* dapat dialami dalam kehidupan sekarang, atau setelah meninggal yang sering disebut *parinibbana.* Sementara keberadaan, yang terkondisi karena sebab-sebab,

[29] Dhammapada ayat 216.
[30] Atau Nirvana, dalam Sansekerta.

adalah tidak kekal dan *dukkha*, *nibbana* adalah tidak terkondisi, abadi dan *sukha*.[31] Segala sesuatu yang berkondisi mempunyai karakteristik untuk muncul, berubah, dan berakhir, tetapi Nibbana adalah tanpa dilahirkan, tanpa berubah dan tanpa kematian. Ini adalah keadaan yang unik.

Sang Buddha menyatakan "Nibbana adalah kebahagiaan yang tertinggi" bahkan walaupun adanya penghentian segala persepsi dan perasaan ketika seseorang mengalami pencapaian nibbana. Sang Buddha menjelaskan: "Wahai para bhikkhu, Tathagata tidak mengenali kebahagiaan karena sensasi yang menyenangkan sahaja, tetapi para bhikkhu, kemanapun kebahagiaan dicapai, disana dan hanya disana saja Tathagatha mengenali kebahagiaan."
[Tidak seperti orang biasa yang bergantungan pada hal-hal yang bersifat duniawi untuk merasakan kebahagiaan, Tathagatha mengenali Nibbana sebagai kebahagiaan tertinggi]

Parinibbana. Ketika mencapai parinibbana, tidak ada sesuatu yang diabadikan maupun dibinasakan karena bahkan disini dan sekarang dalam kehidupan ini juga tidak ada inti dari sesuatu pribadi yang kekal.[32] tubuh jasmani dan batin adalah keadaan yang terus berubah.[33] Sang Buddha menyamakan pencapaian parinibbana dengan api yang menyala yang tergantung pada rumput dan ranting, yang dipadamkan ketika mereka tidak ada. Untuk bertanya apakah api tersebut telah pergi ke utara, selatan, timur atau barat, tidak cocok dengan kasus ini.[34] Sama halnya ketika bertanya apakah dalam pencapaian parinibbana, sesuatu makhluk dilahirkan kembali, tidak dilahirkan kembali, dilahirkan kembali dan tidak dilahirkan kembali, bukan dilahirkan kembali maupun tidak dilahirkan kembali juga tidak cocok dengan kasus ini. Hanya seperti api yang terus berlanjut membakar karena rumput dan ranting-ranting, begitu juga makhluk hidup berlanjut berputar di dalam lingkaran existensi karena ketamakan, kebencian dan kebodohan. Nibbana dicapai dengan lenyapnya noda-noda (kilesa) secara keseluruhan, pelenyapan pribadi yang kekal, yang bersifat khayalan, dan pemusnahan ketamakan, kebencian dan kebodohan. Ini adalah pembebasan yang sempurna dari dukkha.

9. KEBENARAN MULIA YANG KEEMPAT: JALAN

"Ada jalan yang disebut Jalan Mulia Berunsur Delapan yang menuntun pada penghentian dukkha." Ini adalah Kebenaran Mulia keempat yang dinyatakan oleh Sang Buddha.

JALAN MULIA BERUNSUR DELAPAN

(i) Pandangan Benar
Pandangan benar adalah pemahaman tentang Empat Kebenaran Mulia. Ia meliputi dimilikinya pandangan benar atau pemahaman tentang hukum kamma-vipaka.

Pandangan benar adalah faktor yang paling penting dan merupakan kondisi untuk masuk ke dalam Jalan Mulia Berunsur Delapan. Pandangan benar diperoleh dengan mendengarkan Dhamma dan memiliki perhatian/pengamatan yang teliti dan seksama.[36] Seseorang dengan pandangan benar sudah merupakan seorang Ariya.

[31] Kebahagiaan yang merupakan lawan dari dukkha.
[32] Samyutta Nikaya 22.85.
[33] Itulah sebabnya mengapa ajaran Buddha menghindari pandangan eternalisme dan nihilisme.
[34] Majjhima Nikaya 72.
[36] Majjhima Nikaya 43.

Demikian kita temukan di dalam Sutta (khotbah) dan Vinaya (peraturan kebhikkhuan) bahwa setiap orang yang memperoleh visi Dhamma atau Jalan yang pertama (magga) adalah dengan mendengarkan Dhamma. Demikianlah pentingnya mendengarkan khotbah Sang Buddha, dan ini alasannya siswa Sang Buddha di sebut pendengar (savaka).

Visi Dhamma berarti bahwa seseorang memiliki pemahaman dasar tentang Empat Kebenaran Mulia dan menyadari bahwa "Segala subjek dari bentukan/kelahiran adalah subjek daripada penghentian/kematian." Orang yang demikian telah memahami Dhamma (secara mendasar), melampaui keraguan dan telah menjadi tidak bergantungan terhadap yang lain dalam ajaran Sang Buddha. Dia melihat ketidakkekalan dalam segala sesuatu di dunia dan keberadaan tersebut adalah dukkha.

Kamma – vipaka. Aspek lain dari pandangan benar adalah memahami kamma – vipaka. Segala tindakan yang dilakukan dengan kesengajaan melalui tubuh, ucapan dan pikiran adalah kamma. Dengan demikian semua kemauan/kehendak bajik dan tak bajik adalah kamma. "Saya nyatakan, para bhikkhu, bahwa kemauan (atau kehendak) adalah kamma. Dengan kehendak seseorang bertindak dengan jasmani, ucapan dan pikiran."[37] Demikianlah kehendak adalah kondisi yang paling dibutuhkan untuk menghasilkan kamma. Hukum kamma – vipaka menyatakan bahwa segala tindakan yang disertai kehendak, memiliki akibat yang menyertainya (vipaka).

"Pikiran adalah pelopor dari segala kondisi (yang jahat). Pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran jahat, maka oleh karenanya, penderitaan akan mengikutinya, bagaikan roda pedati mengikuti langkah kaki lembu yang menariknya."[38]

"Pikiran adalah pelopor dari segala kondisi (yang bajik). Pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran murni, maka oleh karenanya, kebahagiaan akan mengikutinya, bagaikan bayang-bayang yang tidak pernah meninggalkan bendanya."[39]

Sang Buddha berkata bahwa hal-hal yang diinginkan didunia tetapi yang sulit untuk diperoleh, tidak dapat dicapai dengan sumpah-sumpah, doa-doa, dengan memikirkannya, jika tidak, mengapa makhluk hidup menderita disini?[40] Apa yang kita cari di dunia ini diperoleh dengan usaha, menciptakan kondisi sebab-akibat (kamma) yang tepat. Semuanya ada ditangan kita. Jika kita menginginkan umur panjang, kita seharusnya tidak membunuh, untuk kesehatan, kita seharusnya tidak menyakiti yang lain; untuk kekayaan, kita seharusnya melatih kemurahan hati; untuk pengaruh dan kekuasaan, kita seharusnya tidak iri hati atas keberhasilan orang lain; untuk kebijaksanaan, kita seharusnya secara rutin mendekati mereka yang banyak belajar dan yang bajik untuk mendapatkan nasehat; menghindari minuman keras dan melatih meditasi; untuk kecantikan, kita seharusnya bersikap ramah tamah, tidak mudah marah dan berniat jahat. Dengan kondisi kamma yang tepat, kita akan memetik buahnya pada waktu yang tepat.

---

[37] Anguttara Nikaya 6.63.
[38] Dhammapada ayat 1.
[39] Dhammapada ayat 2.
[40] Anguttara Nikaya 5.43.

Bagaimanapun, apa yang kita petik sekarang adalah sangat banyak berhubungan dengan kamma masa lampau kita. Tidak ada yang dapat kita lakukan kecuali memperbaiki pengaruh yang tidak menyenangkan ini dengan melakukan banyak kamma baik sekarang dan bekerja keras. Kita seharusnya tidak berdoa kepada "sesuatu makhluk adi kuasa" untuk bantuan karena tidak ada seorangpun dapat menolong kita, bahkan Sang Buddha sendiri, seperti yang dinyatakan dengan sederhana "Kamulah yang harus berusaha; Sang Tathagata hanya sebagai guru..."[41] Jika ada makhluk adi kuasa yang bisa membantu kita, itu berarti dia dapat mengesampingkan jalannya kamma, yang mana merupakan hal tidak mungkin sesuai dengan ajaran Sang Buddha. Sang Buddha yang Tercerahkan dengan Sempurna, lengkap dengan semua kekuatan supranormal, tidak pergi menyembuhkan penyakit orang-orang, atau menghidupkan kembali seseorang dari kematian dan Beliau juga melarang para siswa-Nya melakukan hal tersebut. Ini karena pemahaman-Nya yang sempurna akan kamma – vipaka.

Sang Buddha selalu membabarkan pesan kemendesakan, bahwa kehidupan ini pendek dan kita berada di alam keberadaan yang kritis. Alam-alam surga berada diatas kita tetapi dibawah kita pintu ke alam kelahiran kembali yang menyedihkan terbuka lebar. Kehidupan ini tidak memiliki tempat berlindung dan tiadanya perlindungan, kita hanya tergantung pada kamma kita. Dan karena pesan Sang Buddha sangat mendesak, bahkan pangeran-pangeran, orang terhormat dan pedagang kaya, melepaskan hidup mereka yang mewah dan memasuki hidup tanpa rumah dan sebagai peminta sedekah yang miskin. Mereka memahami pesan Sang Buddha dan berkeinginan untuk melatih Jalan Mulia untuk mengakhiri dukkha.

(ii) Pikiran Benar
Pikiran Benar membantu mengembangkan keadaan mental yang baik dan terdapat tiga komponen:

- Pikiran cinta kasih dan bermanfaat terhadap semua makhluk.
- Pikiran yang bebas dari menyakiti dan welas asih kepada semua makhluk.
- Pikiran untuk melepaskan kesenangan duniawi karena mereka membawa pada penderitaan dan kesedihan.

Pikiran benar seharusnya juga dikembangkan untuk mencegah munculnya pikiran salah, yakni pikiran niat jahat, pikiran menyakiti dan tamak, yang sering muncul. Pandangan Benar dan Pikiran Benar mulai meniadakan ketamakan, kebencian dan kebodohan, tiga akar kejahatan. Untuk mengendalikan akar-akar kejahatan ini kita perlu secara rutin mengamati pikiran kita untuk mengetahui tujuan sebenarnya dibalik ucapan dan perbuatan kita.

(iii) Ucapan Benar
Ucapan Benar adalah menghindari empat jenis ucapan yang tidak benar :

- Menghindari kebohongan – ini membantu mengembangkan kejujuran/keterbukaan yang diperlukan untuk menghapus keinginan yang egois.
- Menghindari ucapan dengki yang menyebabkan ketidak-harmonisan antara sesama.
- Menghindari ucapan kasar – selalu berbicara yang lembut.
- Menghindari omong kosong – berbicara yang berguna dan yang bermanfaat.

Sang Buddha berkata bahwa kata-kata yang diucapkan dengan benar adalah kata-kata yang tepat waktu, benar, bermanfaat, lembut dan dengan pikiran penuh cinta kasih.

[41] Dhammapada ayat 276

(iv) Perbuatan Benar
Perbuatan Benar adalah menghindari tiga jenis perbuatan jasmani yang salah.[42]

- Menghindari pembunuhan.
- Menghindari pengambilan sesuatu yang tidak diberikan.
- Menghindari perbuatan asusila.

(v) Penghidupan Benar
Penghidupan Benar adalah penghidupan yang tidak jahat. Umat Awam dinasehati oleh Sang Buddha untuk menghindari perdagangan lima jenis barang sbb:

- Makhluk Hidup – walaupun perbudakan tidak umum lagi sekarang, perdagangan manusia masih terjadi di dunia ini.
- Daging – seseorang seharusnya tidak memelihara binatang untuk dijual kemudian disembelih.
- Alat-alat berbahaya – senjata dll untuk membunuh.
- Minuman keras – alkohol, obat bius, dll.
- Racun – yang di gunakan untuk membunuh, misalnya obat insektisida.

Sang Buddha menasehatkan bahwa kekayaan seharusnya diperoleh dengan cara yang benar, tanpa paksaan dan kekerasan, jujur dan tanpa menyakiti makhluk yang lain.

(vi) Usaha Benar
Mulai dari sini kita mulai pada pengembangan pikiran, untuk ‘menyucikan pikiran’ yang merupakan bagian ketiga dari pesan Sang Buddha. Hanya seseorang yang menyucikan pikiran yang memiliki kesempatan untuk mengakhiri lingkaran kehidupan. Latihan untuk menyucikan pikiran terdiri dari Usaha Benar, Perenungan Benar dan Konsentrasi Benar. Usaha benar terdiri dari empat bagian, yaitu usaha untuk :

- Menghilangkan pikiran-pikiran jahat yang telah muncul.
- Mencegah munculnya pikiran-pikiran jahat yang belum muncul.
- Mengembangkan pikiran-pikiran bajik yang belum muncul.
- Mempertahankan pikiran-pikiran bajik yang sudah muncul.

Pikiran jahat adalah pikiran yang disertai keterikatan, dengki, tidak tahu malu, sombong, kebencian, iri hati, kikir, gelisah, dll..

Pikiran baik adalah pikiran yang bebas dari keterikatan, memiliki rasa malu, percaya diri, penuh perhatian, cinta kasih, ketenangan, dll.

(vii) Perenungan Benar[43]
Perenungan Benar adalah perenungan yang terus menerus dari :

- Tubuh – sifat alami tubuh. Meliputi 4 elemen, 32 bagian tubuh, membusuknya tubuh dan berbagai jenis mayat yang berbeda.

---

[42] Silahkan merujuk pada bagian 1 : “Hindari kejahatan” untuk penjelasan istilah-istilah dibawah.
[43] Untuk penjelasan lebih mendetail dari Perenungan dan Konsentrasi, lihat “Perhatian, Perenungan dan Konsentrasi” oleh pengarang. (Telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, hubungi DPD Patria Sumut untuk buku tersebut.)

- Perasaan – muncul dan lenyapnya perasaan yang menyenangkan, tidak menyenangkan dan netral.
- Pikiran – kondisi pikiran, apakah dalam keadaan konsentrasi, terpencar, mengantuk, terang, dll.
- Dhamma – ajaran Sang Buddha, yang berhubungan dengan lima kelompok kehidupan, enam ruang lingkup indera, Empat Kebenaran Mulia, dll.

Perenungan yang terus menerus tentang keempat hal ini tanpa mengizinkan pikiran melayang akan menenangkan pikiran, menuntun pada Konsentrasi Benar, dan membuat seseorang memahami sifat alami dari "diri/pribadi".

(viii) Konsentrasi benar
Seperti yang dijelaskan di sepanjang Nikaya-Nikaya, Konsentrasi Benar berarti pencapaian empat jhana (penyerapan meditasi)[44]. Konsentrasi Benar yang mulia adalah empat jhana yang didukung oleh tujuh faktor lain dari Jalan Mulia Berunsur Delapan.

Menjinakkan Pikiran. Pikiran yang tidak terlatih adalah liar dan gelisah seperti kuda yang liar. Ini perlu dijinakkan sebelum menjadi pikiran yang bermanfaat. Sang Buddha menyamakan pikiran biasa dengan enam jenis binatang[45] terikat bersamaan dan selalu menarik ke arah yang berbeda. Mereka harus diikat pada sebuah tiang untuk menjinakkan dan mengendalikan mereka.[46] Sama halnya juga, kita mengikat pikiran kita hanya kepada satu objek pikiran yang tetap dalam meditasi, tanpa mengijinkannya ditarik oleh enam objek indera. Perlahan pikiran akan berpusat kepada objek meditasi. Inilah jalan satu-satunya untuk menjinakkan dan mengendalikan pikiran.

Metode utama dari meditasi yang diajarkan Sang Buddha adalah perenungan terhadap pernafasan (anapanasati) yang juga merupakan metode yang digunakan oleh Yang Terberkahi sendiri. Ini adalah metode umum yang cocok untuk banyak orang. Posisi duduk dan berjalan adalah yang paling umum dalam meditasi. Seseorang memusatkan perhatiannya pada pernafasan jadi secara perlahan pikiran menjadi berpusat kepadanya. Dengan latihan yang terus menerus, pernafasan secara berangsur-angsur mencapai ketenangan sampai hampir tidak terasa/halus sekali. Yang kemudian membawa seseorang kedalam jhana pertama, kondisi dimana seseorang sepenuhnya bangun dan siaga. Ketika seseorang melatih meditasi, dia akan menyadari pentingnya pelepasan keduniawian. Pikiran yang berhubungan dengan hal-hal yang bersifat duniawi, selalu membawa pikiran pada hal-hal yang tidak penting dan tidak dapat menjadi konsentrasi.

Buah dari menjalani kehidupan suci. Ketika jhana diperoleh, pikiran menjadi terpusat. Seseorang mengalami kebahagiaan yang jauh melebihi semua kesenangan duniawi. Dengan demikian menjadi mudah untuk meninggalkan kesenangan duniawi.[47] Ini adalah keistimewaan/pencapaian pertama dari kehidupan suci yang lebih tinggi dari keadaan manusia biasa. Ketika seseorang mencapai jhana seseorang juga telah melampaui kekuasaan Mara, menurut Sang Buddha.[48] Sang Buddha berkata kesenangan duniawi tidak seharusnya dituruti tetapi kebahagiaan jhana "seharusnya dikejar, dikembangkan dan diperluas" karena membawa pada pencapaian tingkat kesucian (*Ariya*). Sang Buddha memuji pencapaian jhana

---

[44] Keadaan mental yang cemerlang. Di sini merujuk pada empat tingkat jhana berbentuk (rupa jhana).
[45] Ular, buaya, burung, anjing, jakal, dan monyet.
[46] Samyutta Nikaya 35.206
[47] Majjhima Nikaya 14.
[48] Majjhima Nikaya 26.

demikian “Para bhikkhu, bahkan untuk waktu selama menjentikkan jari saja, seorang bhikkhu seharusnya melatih jhana pertama, seorang seperti dia boleh disebut bhikkhu. Tidak sia-sia pencapaian jhananya; dia berdiam di dalam petunjuk Sang Guru; dia adalah seorang yang menaati nasehat dan dia memakan makanan sedekah untuk tujuan tertentu. Sanjugan lebih apa lagi yang dapat kuberikan untuk seseorang yang telah banyak maju dalam jhana pertama?”[49]

Ketika pikiran menjadi lebih tenang lagi, seseorang memasuki jhana kedua, ketiga dan keempat. Jhana keempat adalah kondisi yang dalam dari konsentrasi dimana Sang Buddha berkata berada dalam keadaan tak tergoyahkan dan berhentinya pernafasan. Dalam tahap ini pikiran menjadi “terang, dapat ditaklukkan, tenang dan terarahkan”, dan “memiliki perenungan yang seksama dan mendalam (sati)”

Hasil alami dari pikiran yang sangat kokoh ini adalah pengetahuan yang membebaskan. Seseorang mampu menyadari bahwa ini “Aku” dan dunia pada dasarnya adalah proyeksi pikiran. Sementara kebanyakan orang berpikir bahwa pikiran ada didalam tubuh, seseorang mulai menyadari bahwa tubuh dan bahkan keseluruhan dunia adalah proyeksi pikiran, berhubung ini hanyalah persepsi dari kesadaran kita. Seseorang juga dapat menyadari muncul dan lenyapnya fenomena dan penembusan pengetahuan lainnya. Juga, dengan pikiran yang jernih, terang, ketika seseorang mendengarkan atau mempelajari Sutta, seseorang dapat segera memahaminya dan mencapai pembebasan. Demikianlah kita temukan bahwa 1.060 Arahat yang pertama mencapai kesucian tingkat Arahat hanya dengan mendengarkan khotbah Sang Buddha.

Sang Buddha mengatakan bahwa setelah mendapatkan pandangan benar, lima faktor pendukung lain dalam pencapaian kebebasan adalah: kemoralan, mendengarkan (mempelajari) Dhamma, diskusi Dhamma, ketenangan pikiran (samatha), dan perenungan (vipassana).[50] Demikianlah kita lihat disini pentingnya meneliti/menyelidiki sutta dari tahap pertama untuk masuk ke Jalan Mulia Berunsur Delapan sampai tahap terakhir dalam pencapaian kebebasan.

TIADANYA SUATU PRIBADI YANG BERSIFAT KEKAL

Lima kelompok kehidupan adalah tidak kekal. Sang Buddha melalui pencerahan-Nya menyadari bahwa tiada sesuatu pribadi yang bersifat abadi, kekal yang dapat ditemukan dimanapun di alam semesta. Kenyataan ini sulit untuk dipahami dan sama sulitnya bagi banyak orang untuk menerimanya. Ini karena kita telah melekati pandangan akan pribadi yang kekal dari kehidupan masa lampau yang tidak terbatas, dan hanya keegoisan ini yang menyebabkan kita berada dalam lingkaran eksistensi kehidupan demi kehidupan, mengalami kegelisahan, ketakutan, kesedihan, ratap-tangis, kesakitan, penderitaan dan keputusasaan.

Makhluk pada dasarnya terdiri dari tubuh jasmani dan batin. Didalam terminologi Buddhis kita sering berkata tentang lima khandha atau kelompok kehidupan, yang terdiri dari tubuh jasmani, perasaan, persepsi, kemauan/kehendak dan kesadaran. Ini juga disebut tubuh

[49] Anggutara nikaya 1.20.2
[50] Majjhima Nikaya 43. Samatha dan Vipassana juga di jelaskan dalam “Perhatian, Perenungan dan Konsentrasi” oleh penulis. (Telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, hubungi DPD Patria Sumut untuk buku tersebut.)

jasmani dan batin.[51] "Diri/pribadi" ini adalah tidak kekal, berubah, subjek dari kondisi, tetapi makhluk hidup menganggap "diri/pribadi" yang mereka lekati sebagai kekal, tidak berubah, dan yang abadi selamanya. Mereka pada umumnya menganggap lima kelompok kehidupan sebagai diri/pribadi, merupakan miliknya diri/pribadi, diri/pribadi berada/bersemayam di dalam lima kelompok kehidupan, atau lima kelompok kehidupan berada/bersemayam di dalam diri/pribadi.

Tubuh jasmani bukan merupakan diri/pribadi. Tubuh ini lebih mudah dipahami sebagai tiadanya diri/pribadi. Pengetahuan modern menunjukkan kepada kita bahwa tubuh itu tersusun dari milyaran sel yang secara terus menerus berubah. Sel yang tua mati dan sel yang baru tumbuh dan tubuh ini tidak sama dalam dua selang waktu; karenanya tidak ada sesuatu yang kekal yang disebut tubuh, ia merupakan sesuatu yang terus berubah, sebuah perubahan. Sang Budhha menyamakan tubuh ini seperti sebuah gumpalan busa, dimana gelembung yang tua pecah dan gelembung yang baru muncul dengan tidak adanya inti yang kekal.

Kita tidak mempunyai kendali atas semua itu. Ia datang didunia ini tanpa diminta, tumbuh secara alami dan setelah kira-kira dua puluh delapan tahun, ia mulai menua. Dan yang merupakan ketakutan terbesar kita, suatu hari akan mati. Bagaimana tubuh ini dapat menjadi milik kita ketika semua itu diluar kendali kita?

Ini keadaan yang sangat tidak stabil. Seseorang mungkin berpikir kalau dia adalah orang yang kuat, dalam kesehatan yang prima, tetapi satu atau dua minggu kemudian penyakit serius dapat mengurasnya hingga tinggal kulit dan tulang belaka, kerangka hidup. Masa kehidupan kita adalah tidak pasti dan kita dapat mati kapanpun saja. Oleh sebab itu Sang Buddha mengatakan kalau tubuh ini berpenyakit seperti kanker.

Kita harus merawatnya sepanjang waktu. Setiap beberapa jam kita harus memberinya makan, namun tidak pernah mendapatkan kepuasaan, kita juga harus sering membersihkannya, jika tidak ia berbau busuk, lalu pergi ke kamar mandi setiap waktu untuk pembuangan kotoran, lalu tugas yang tak habis lainnya seperti berpakaian, memotong kuku kita, menggosok gigi, dan membalut luka kita.. Tubuh ini diluar duga, memiliki kecenderungan alami akan tindakan jahat yang menyakiti kita nantinya. Tetapi untuk mengendalikannya sangatlah sulit. Demikian Sang Buddha mengatakan tubuh ini adalah penderitaan, bukan diri/pribadi.

Batin bukanlah diri/pribadi. Adalah lebih sulit untuk memahami jika batin bukanlah diri/pribadi. Batin secara dasarnya adalah kesadaran karena kesadaran hadir dalam setiap kegiatan mental. Ada enam jenis kesadaran yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, sentuhan dan berpikir. Menurut Sang Buddha, semua hal-hal yang terkondisi muncul dari sebab-sebab. Enam jenis kesadaran muncul dari kondisi-kondisi;[52] kesadaran penglihatan muncul karena benda yang terlihat dan organ mata; kesadaran pendengaran muncul karena adanya suara dan organ telinga; kesadaran penciuman muncul karena adanya bau dan organ hidung; kesadaran pengecap muncul karena adanya cita-rasa dan organ lidah; kesadaran peraba muncul karena adanya objek sentuhan dan tubuh jasmani; kesadaran pikiran muncul karena adanya objek pikiran dan pikiran.

Keenam kesadaran ini muncul dan lenyap dengan sangat cepat, muncul seperti kesadaran yang tidak terpecahkan, kekal, yang abadi. Hanya seorang Sang Buddha yang sepenuhnya

[51] Batin terdiri dari perasaan, persepsi, kemauan/kehendak dan kesadaran.
[52] Seperti yang disebutkan dalam Chachakka Sutta (Majjhima Nikaya 148) dan Mahatanha Sankhaya Sutta (Majjhima Nikaya 38).

tercerahkan melihatnya dengan jelas sebagai satu rangkaian berbagai macam jenis kesadaran yang berbeda, muncul bergantungan kepada kondisi-kondisi. Demikian batin adalah sebuah kondisi yang berubah terus-menerus, tidak adanya inti yang disebut batin. Dimanakah gerangan diri/pribadi itu secara alamiah? Lebih lanjut lagi, didalam meditasi yang dalam, pikiran bahkan dapat dibuat berhenti dan muncul kembali. Jika batin adalah diri/pribadi, ketika dia berhenti, dimanakah diri/pribadi itu?

Ilmu Pengetahuan memulai pembuktian. Ilmu Pengetahuan memberitahukan kita bahwa semua sel didalam tubuh kita terdiri dari atom-atom. Sekarang kita mengetahui atom-atom pada dasarnya kosong seperti ruang angkasa, 99.99% adalah kosong, dengan partikel-partikel energi yang berpindah ke sini dan ke sana. Jadi tubuh kita tidak berbeda dengan udara disekitar kita, yang pada dasarnya kosong. Bagaimana mungkin kita melihat diri kita sebagai tubuh manusia yang padat.

Ilmu Pengetahuan hanya memulai untuk memahami bahwa kekosongan ini sebenarnya adalah kesadaran. Tanpa kesadaran tidak ada dunia. Pikiran yang suci menciptakan dunia yang bahagia, pikiran yang jahat menciptakan dunia yang menyedihkan. Itulah sebabnya pentingnya mengembangkan pikiran yang baik.

KESIMPULAN

Kehidupan kelihatan sebagai latihan perkembangan spriritual bagi setiap makhluk hidup. Kita seharusnya belajar dan memahami dengan lebih baik hukum alam semesta dalam setiap kehidupan. Jika kita memahami dan hidup sesuai dengan hukum ini maka kita akan terlahir di alam yang lebih tinggi, yang lebih berbahagia. Jika kita melanggar hukum ini dengan menyakiti yang lain, kita akan terlahir kembali di alam yang menyedihkan untuk belajar dari kesalahan kita.

Kehidupan manusia berada pada tingkat existensi yang berbahaya. Secara langsung dibawah kita adalah pintu-pintu menuju alam kelahiran yang menyedihkan. Ini sebabnya mengapa orang-orang suci telah datang dan akan terus datang untuk memperingatkan kita, sebuah suara kebijaksanaan. Kehidupan manusia sangat unik, karena di sini kita menciptakan banyak *kamma*, tidak seperti alam-alam keberadaan lainnya dimana makhluk-makhluknya banyak yang menjalani buah dari kamma masa lampau mereka. Kita dapat melihat *dukkha* lebih jelas daripada di alam-alam surga serta kemendesakan. Dan kita memiliki berkah, tidak seperti alam rendah yang menderita, untuk berusaha mengakhiri lingkaran kehidupan yang sangat sulit untuk dijalani. Sang Buddha berkata bahwa sangat langka untuk terlahir sebagai seorang manusia. Sama sulitnya seperti seekor kura-kura buta di lautan yang luas, yang muncul di permukaan sekali hanya dalam seratus tahun untuk mendapatkan udara segar, untuk dapat meletakkan kepalanya dalam lingkaran sebuah kayu yang terapung di lautan yang luas.[53] Itu mungkin akan berlangsung sangat sangat lama sebelum kita dapat memiliki tubuh manusia lagi.

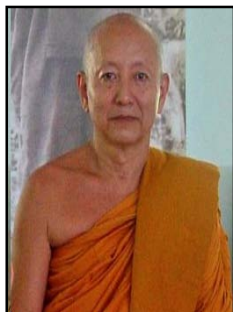
Kehidupan sangat pendek, rata-rata usia kehidupan seseorang adalah sekitar tujuh puluh tahun. Jika seseorang berusia empat puluh tahun, memungkinkan baginya untuk hidup tiga puluh tahun lagi. Ini tidak terlihat lama jika dia menyadari bahwa dia dapat merayakan tahun baru hanya tiga puluh kali lagi! Jika kita berharap untuk menjalani kehidupan suci dan

[53] Samyutta Nikaya 56.5.7.

mengembangkan Jalan Mulia, kita juga seharusnya mengetahui bahwa Sang Buddha mengatakan usia tua adalah waktu yang salah untuk berusaha,[54] karena seseorang tidak efisien lagi secara fisik dan mental. Kematian bagaikan pembunuh di tumit kita kemanapun kita pergi. Jika kita melekat pada orang-orang yang kita cintai, kematian mereka akan membawa banyak penderitaan pada kita, kecuali kita yang meninggal duluan. Kematian akan datang, sama pastinya dengan malam menggantikan siang. Kita harus menolong diri kita sendiri, tidak ada yang dapat menolong kita. Kita harus mengandalkan usaha kita sendiri, *kamma* kita sendiri. Pesan Sang Buddha sudah jelas: “Hindari kejahatan, lakukan kebajikan, sucikan pikiran.” Jika kita tidak dapat melaksanakan seluruh pesan ini, setidak-tidaknya “Hindari kejahatan, lakukan kebajikan.”

SELESAI

[54] Anguttara Nikaya 5.54.

Biodata Bhikkhu Dhammavuddho Maha Thera

Bhikkhu Dhammavuddho Maha Thera adalah ketua dari Vihara Buddha Gotama, Wilayah Perak, Negeri Malaysia. Beliau orang Malaysia yang berketurunan Cina. Sebelum menjalani hidup kebhikkhuan, Beliau bekerja sebagai Insinyur Ahli Listrik selama kurun waktu 12 tahun di departemen pekerjaan umum, Malaysia. Di tahun 1976, setelah mempelajari beberapa agama besar di dunia maka muncul minatnya untuk mempelajari ajaran Buddha lebih dalam lagi.

Hidup kebhikkhuan dimulai pada tahun 1983, dalam tradisi Mahayana. Tiga tahun kemudian, beliau ditahbiskan kembali di dalam tradisi kebhikkhuan Theravada di Thailand. Sesudah itu, beliau menghabiskan sekitar 10 tahun hidup berlatih dan menyendiri di tempat-tempat yang tenang. Sampai pada saat ini, di usianya yang telah genap 60 tahun, beliau telah menjalani 22 Vassa kebhikkhuan (tidak termasuk 3 vassa yang dijalani sebagai bhikkhu Mahayana)

Beliau telah menulis banyak artikel tentang Buddha Dhamma, Seperti: Return to the original Buddha's teachings, Message of the Buddha, Buddhist Monk's precepts, Liberation: Relevance of Sutta-Vinaya, Mindfulness, Recollection & Concentration dan Only we can help ourselves.

Tahun 1998, melalui dana yang terkumpul, tanah seluas sekitar 6 hektar di luar daerah Temoh dekat Kampar, wilayah Perak, telah dibeli dan didirikan sebuah Vihara yang kemudian dinamakan Vihara Buddha Gotama. Hingga saat ini Vihara Buddha Gotama ini digunakan sebagai sarana bagi bhikkhu dan umat untuk belajar, mengerti dan mempraktekkan Dhamma.

Bhikkhu Dhammavuddho Maha Thera menguasai beberapa bahasa yakni Hokkien, English, Cantonese dan Melayu, namun beliau biasanya menyampaikan khotbah dalam English dan Hokkien. Beliau memiliki ciri khas utama yakni menyampaikan khotbah dengan merujuk pada Sutta.

Beberapa khotbah-khotbah beliau termasuk penjelasan Sutta (Anguttara Nikaya, Samyutta Nikaya, Majjhima Nikaya) dalam bahasa Hokkien & English dapat diperoleh secara gratis dengan menghubungi VBG dan dapat didownload dari website www.vbgnet.org